

Wraps de solomillo de cerdo en marinado oriental con encurtidos caseros de zanahoria y pepino

Rápido **Picante opcional**

21



Solomillo de cerdo



Tortillas de trigo



Jengibre



Zanahoria



Cilantro



Chili rojo



Pepino



Salsa de soja



Lima



Rúcula



Salsa de chile dulce



Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



Con esta receta, nos hemos propuesto elevar el concepto de “wrap” sin perder su estilo sencillo y accesible, para ofrecerte una receta elegante y sabrosa. Para ello, lo preparamos con zanahoria y pepino encurtidos en tu propia cocina y completamos con un solomillo de cerdo con un marinado oriental simple pero que potencia el sabor de la carne.

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén, pelador, ensaladera, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Chili rojo	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Ajo	½ unidad	1 unidad
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	481 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2252/ 538	468/ 112
Grasas (g)	32,5	6,8
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,4
Carbohidratos (g)	43,4	9,0
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,3
Proteínas (g)	35,6	7,4
Sal (g)	7,1	1,5

Allergens

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **chili rojo** por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, pica el **chili**.

RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



Adereza y prepara la ensalada

Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. Mientras tanto, en una ensaladera, añade la **salsa de chile dulce**, la **salsa de soja** restante, un chorrito de zumo de **lima** y un chorrito generoso de **aceite**. Mezcla con ayuda de varillas. **Salpimenta**, añade la **rúcula** y remueve para que quede aderezada.



Marina la carne

En un bol, mezcla **chili rojo** al gusto, el **ajo**, el **jengibre**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. Corta el **solomillo de cerdo** en trozos de 1-2 cm y agrégalo al bol con el marinado. Reserva en la nevera hasta el paso 5 o, al menos, 15 minutos. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Cuanto más tiempo dejes marinar la carne, más sabrosa estará.



Cocina la carne

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos medianos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega el **solomillo de cerdo** marinado, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Remueve para que se cocine uniformemente.



Encurte las verduras

Pela y ralla la **zanahoria**. Retira los extremos del **pepino**, luego, haz cintas a lo largo con la ayuda de un pelador. En un bol, agrega las cintas de **pepino**, la **zanahoria** rallada, el **vinagre de vino tinto** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y reserva hasta el emplatado. Corta la **lima** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en gajos.



Emplata y disfruta

Cubre las **tortillas** con **zanahoria** y **pepino** encurtido al gusto, previamente escurrido, y coloca el **solomillo** marinado encima. Añade sobre los wraps **cilantro** picado y zumo de **lima** al gusto. Sirve los gajos de **lima** restantes a un lado y añade más zumo si lo prefieres. Sirve la **ensalada** a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

